

web閲覧用

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

自然を基調にした健康づくりの情報誌

トータルヘルス

No.85



オメガ3脂肪酸—不安や恐怖心への助け

巻頭言

食事がどれほど私たちの心身に影響するか、それは我々の認識以上である。

オメガ3は、これまでうつ病、ガン、心臓病、その他あらゆる疾患の改善を助け、記憶力向上などにも役立つ食品として知られてきた。

加えて東京都神経医療研究センター関口室長らの研究チームが今年5月に発表した研究は実に興味深い。亜麻仁、えごま、青魚などが多く含む「オメガ3系脂肪酸」の割合が多い食事には、恐怖や苦痛を伴う記憶を緩和する効果もあることがマウスの実験でわかったという。

同実験では、マウスを二群(各32匹)に分け、第一群にはオメガ3系とオメガ6系の割合が1対7、8にした餌を、第二群には1対1の餌を6週間与えた。その後、一匹ずつ取り出し恐怖で動けなくなる程度の電気ショック(1秒)を与えた後ケージに戻した。その結果、前者の32匹が動き出すまでに平均80秒かかったのに対し、オメガ3の割合が多い群は、平均42秒で、ほぼ2倍の回復力であった。研究班は恐怖記憶に関するマウスの脳の扁桃体を調べ、オメガ3が働くメカニズムを明らかにした。オメガ3は扁桃体の神経細胞を覆う細胞膜に取り込まれ、コレステロールを追い出す。すると神経細胞の過剰な興奮を抑える機能が高まり恐怖記憶が抑制されるというのだ。この研究から関口氏は「オメガ3脂肪酸を多く含む食品を摂り、血液中にオメガ3系の割合を増やすことで、不安障害の発症を抑えられるかもしれない」と述べている。

この説を支持するかのようには、食生活が心身に与える影響について詳しい名古屋市立大教授(精神腫瘍学)明智龍男氏は「オメガ3系が豊富な食事をしていてガン患者は病名告知後、うつ病の発症が少ない傾向がみられ、今回の結果と矛盾しない」と明言している。海外の研究ではうつ病患者の血液中にはオメガ3の蓄積量が有意に低く、オメガ6の比率は有意に高かったことが指摘されている。(※)又、20世紀以降のうつ病の増加はオメガ6脂肪酸を多く含む植物油の摂取増加量に比例しているという。

オメガ6を多く含む油は、紅花油や菜種油、大豆油、コーン油などである。健康志向者は、動物性脂肪よりは植物油を選んできたが、近年の研究ではこれらの油でさえ多く摂るのは得策ではないことが解ってきた。関口氏は、「オメガ3を多く含む食品を十分摂っても植物油で揚げたスナック菓子などを1袋食べると、オメガ3の効果は無くなる」とも述べている。食物が脳や身体の機能を向上させるのであれば、食品選びも期待に満ちて楽しいではないか。亜麻仁やエゴマ、くるみなどをもっと意識して食卓に用意してみよう。

※『人間科学研究』(30)2008.jp87-96

Contents 目次

- 巻頭言：オメガ3脂肪酸 1
- ご存知ですか？ ニュースタート健康法の底力 2～5
- 愛と遺伝子 (7) 体内でなされる遺伝子への働きかけと真の癒し ... 6～8
- トピック オメガ3脂肪酸についてもっと知ろう (1) 9
- 新連載 アレルギーを良く理解しよう 10～13

- 体験記：うつ病からの脱出 14～15
- 野菜は力 モロヘイヤ 16～17
- クッキング 豆腐のバーベキュー・油なしで出来る生クリーム 18
- バックナンバー 19
- NKKだより 2014年 ミラー博士来日イベント案内 20